

## **Mensagem do Presidente**

---

O Projeto Novembro Azul UGT-RJ, materializado com a produção da Cartilha da Saúde do Homem, marca o engajamento da União Geral dos Trabalhadores do Rio de Janeiro (UGT-RJ) à campanha mundial de conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce de doenças masculinas, a principal delas o câncer de próstata.

A Cartilha da Saúde do Homem pretende chamar a atenção para os alarmantes índices de mortalidade provocados pelo câncer de próstata, destacar o grande número de outras enfermidades que atingem o sexo masculino e, acima de tudo, derrubar mitos e preconceitos, em favor da saúde e da qualidade de vida do cidadão.

Esta cartilha também é direcionada para a mulher, mãe, irmã, amiga, companheira e grande incentivadora do homem que ainda reluta em cuidar da saúde, que se esconde por trás do machismo e do preconceito. Enga-

na-se aquele que pensa que tratar da saúde é sinônimo de fragilidade, coisa de mulher, criança ou idoso. Afinal, saúde é um direito de todos e o diagnóstico precoce é a forma mais eficaz de preservar um futuro saudável.

Vale destacar que o Projeto Novembro Azul UGT-RJ já nasceu vitorioso, pois conseguiu envolver na sua concepção um grupo de lideranças, representantes de diversos segmentos de trabalhadores, que, certamente, serão os multiplicadores, em suas bases e demais espaços, desta iniciativa.

Parabéns a todos!



**Nilson Duarte Costa**  
Presidente UGT-RJ



**Olímpio Barroso de Sá**  
Secretário da Saúde e Segurança no Trabalho

Só pra dar um toque:

## **Os homens precisam se cuidar!**

---

Cerca de 68.800 novos casos de câncer de próstata no Brasil. Esta é a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca) para 2014/2015, o que corresponde a um risco estimado de 70,42 casos novos a cada 100 mil homens.

De acordo com o órgão, o câncer de próstata, sem considerar os tumores de pele não melanoma, é o mais incidente entre os homens em todas as regiões do país: 91,24/ 100 mil (Sul); 88,06/ 100 mil (Sudeste); 62,55/ 100 mil (Centro-Oeste); 47,46/ 100 mil (Nordeste) e 30,16/ 100 mil (Norte).

Mais comum em homens com mais idade, principalmente os negros, o câncer de próstata é, portanto, a segunda principal causa de morte por câncer em homens, seguido pelo câncer de traqueia, de brônquio e de pulmão (*veja tabela a seguir*).

**Distribuição proporcional dos 10 tipos de  
câncer mais incidentes estimados para 2014\***

<b>Localização</b>	<b>Casos Novos</b>	<b>%</b>
Próstata	68.800	22,8
Traqueia, Brônquio e Pulmão	16.400	5,4
Cólon e Reto	15.070	5,0
Estômago	12.870	4,3
Cavidade Oral	11.280	3,7
Esôfago	8.010	2,6
Laringe	6.870	2,3
Bexiga	6.750	2,2
Leucemias	5.050	1,7
Sistema Nervoso Central	4.960	1,6

\* Números arredondados para 10 ou múltiplos de 10

Fonte: Inca

Padrões comportamentais ditados por uma sociedade historicamente machista delimitaram espaços frequentados por homens e mulheres. Assim, até há pouco tempo, homens não frequentavam, por exemplo, salões de beleza ou faziam exames preventivos para detecção de possíveis problemas no aparelho reprodutor.

Felizmente, o quadro começa a mudar. São cada vez mais frequentes as campanhas e legislações surgidas

para maior conscientização acerca da importância da saúde do homem, bem como mecanismos disponíveis para o tratamento em órgãos de saúde pública.

Cuidar da saúde deixou de ser uma prerrogativa do sexo feminino. No entanto, muito se tem a avançar.

## **Fique esperto!**

---

A detecção precoce de um câncer compreende duas diferentes estratégias: o diagnóstico precoce, ou seja, a detecção de sintomas ou sinais iniciais da doença; e o rastreamento, voltado para pessoas sem qualquer sinal ou sintoma e aparentemente saudáveis. Você sabia que:

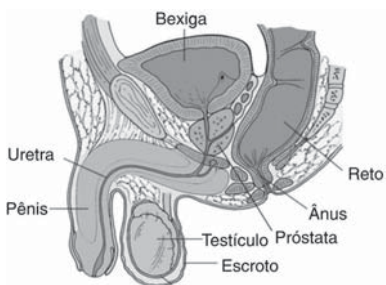
- Seis em cada 10 casos são diagnosticados em homens com mais de 65 anos, sendo raro antes dos 40 anos?
- Cerca de um homem, em 36, morrerá de câncer de próstata?
- Os homens morrem mais cedo que as mulheres, vivendo aproximadamente até os 70 anos de idade?
- Dos 20 anos aos 40, as causas da mortalidade são acidentes, violência e homicídios; após os 40 anos,

entre os principais fatores estão os acidentes vasculares cerebrais, infartos e o câncer de próstata.

- Com o aumento da expectativa de vida mundial, o número de casos novos de câncer de próstata pode aumentar cerca de 60% até 2015.

## Afinal, o que é a próstata?

---



Localizada na parte baixa do abdômen (abaixo da bexiga e à frente do reto), a próstata é uma glândula masculina. Ela envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. O órgão é responsável pela produção de parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

### Diagnóstico do câncer de próstata

O resultado do exame de toque retal, combinado com o do exame de sangue (dosagem do antígeno



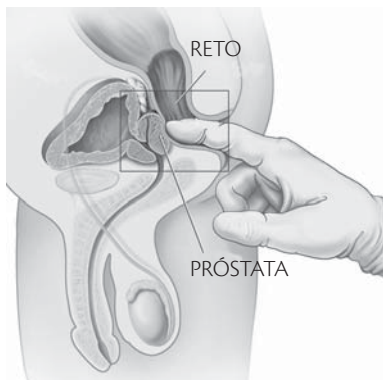
prostático específico - PSA, na sigla em inglês) pode detectar a doença. Se assim o for, os médicos sinalizam a necessidade de novos exames: ultrassonografia pélvica (ou prostática transretal, se disponível); e/ou biópsia prostática transretal, entre outros procedimentos.

## Sintomas

Na fase inicial, a doença evolui silenciosamente, muitas vezes sem sintomas. Em alguns casos, os sintomas podem parecer com os do crescimento benigno da próstata: dificuldade de urinar, vontade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite. Na fase avançada, pode ocorrer dor óssea, sintomas urinários ou infecção generalizada ou insuficiência renal.

## Tratamento

Para doença localizada, ou seja, em um órgão específico, a indicação é de cirurgia, radioterapia e observação vigilante. Quando localmente avançada, recomenda-se a radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal. Para doença metastática (quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento indicado é a terapia hormonal.



## Prevenir é melhor do que remediar...

Ter uma boa alimentação, praticar esportes, evitar álcool, fumo e uso de drogas, prevenir-se nas relações sexuais e, principalmente, criar a rotina de fazer os exames preventivos abaixo indicados e outros que se fizerem necessários, sempre de acordo com orientação médica:

**Autoexame testicular** – Ideal fazer durante o banho, o homem deve apalpar o testículo, identificando possíveis alterações no órgão.

**Colonoscopia** – Realizado para detectar qualquer possibilidade de câncer no reto ou no intestino grosso.

**Densitometria Óssea** – Para a prevenção da oste-

oporose para homens com mais de 70 anos ou os mais jovens se tiverem fatores de risco como o uso de cortisona, determinados hormônios e remédios anticonvulsivantes.

**Exames cardiovasculares** – Para doenças cardíacas como a hipertensão ou algum tipo de arritmia.

**Exame de próstata** – Feito através do toque retal e do exame de sangue (PSA) para medir a substância produzida pelas células da próstata.

**Exames de sangue** – Necessário para verificar problemas de diabetes, gota, colesterol ou triglicérides altos entre outros.

**Exame de urina** – Para detectar problemas nos rins, diabetes e hemorragias.



## **Outras doenças que atingem o homem**

O câncer de próstata não é a única doença que causa a morte de homens. As doenças isquêmicas do coração, como o infarto do miocárdio; moléstias cardiovasculares, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC); pneumonia, cirrose e diabetes estão entre as principais causas de mortes de homens com idade acima de 45 anos. Conheça, a seguir, algumas doenças e distúrbios do sexo masculino.

**Andropausa** – Diminuição gradual dos níveis sanguíneos da testosterona que acompanha o envelhecimento e que pode estar associada a uma significativa diminuição da qualidade de vida dos homens. A prevalência deste distúrbio varia de 10% a 30% dos homens a partir dos 60 anos.

**Balanopostite** – Inflamação na glândula e do prepúcio, ocasionada por fatores como fimose e falta de higiene. Sintomas como coceira e ardor podem ser eliminados com a aplicação de compressas com solução antisséptica ou, em casos mais graves, com a incisão dorsal do prepúcio e posterior circuncisão.

**Câncer de bexiga** – Estima-se 6.750 casos novos no Brasil, em 2014, o que corresponde a um risco estimado de 6,89 casos novos a cada 100 mil homens e 2,15 a

cada 100 mil mulheres.

O câncer de bexiga em homens é o sexto mais frequente na região Sudeste (10,00/ 100 mil). O histórico familiar e o tabagismo são fatores de risco mais importantes para esse tipo de câncer, sendo responsável por, aproximadamente, 66% dos casos novos em homens e 30% em mulheres nas populações mais industrializadas.

**Câncer de cólon e reto** – Estimam-se, para 2014, no Brasil, 15.070 casos novos de câncer de cólon e reto em homens e 17.530 em mulheres. Esses valores correspondem a um risco estimado de 15,44 casos novos a cada 100 mil homens e 17,24 a cada 100 mil mulheres. O exame indicado para detectar esse tipo de enfermidade é a Colonoscopia.

**Câncer de pênis** – Doença rara, mais frequente na população de baixo nível socioeconômico em países em desenvolvimento, como em algumas regiões do Brasil, principalmente o Norte e Nordeste. A prevenção do tumor é realizada facilmente com a educação da população, com o cuidado de higiene, uso de preservativo nas relações sexuais para se evitar o HPV e a cirurgia de fimose ou exuberância de prepúcio na puberdade.

**Câncer de próstata** – Representa mais de 40% dos tumores que atingem os homens acima de 50 anos.

No Brasil, há uma incidência aproximada de 400.000 casos/ano. É assintomática e o diagnóstico precoce é realizado por meio de exames de sangue periódicos de PSA (Antígeno Prostático Específico) e do toque retal da próstata.

**Candidíase peniana** – Surge geralmente 24 a 48 horas após uma relação sexual. As inflamações que acometem a glândula (extremidade ou “cabeça” do pênis) e a mucosa do prepúcio (pele que recobre a glândula) se apresentam como pontilhados avermelhados que coçam bastante e são causados, na maioria das vezes por fungos; o mais frequente “candida albicans”. As pessoas diabéticas e as que têm o prepúcio alongado são as mais acometidas.

**Doenças cardiovasculares** – Aquelas que afetam o coração e as artérias (infarto e acidente vascular cerebral), arritmias cardíacas, isquemias ou anginas. A principal característica das doenças cardiovasculares é a presença da aterosclerose, acúmulo de placas de gorduras nas artérias.

Os exames são o digital da próstata, o de toque retal, a avaliação laboratorial por exame de sangue e a ecografia.

**Doença de Peyronie** – Doença que provoca uma

curvatura anômala do pênis, forma uma espécie de «calo» ou nódulo no pênis. Pequenos traumatismos durante o ato sexual são uma possível explicação para o problema. Este traumatismo seria seguido de uma cicatrização errônea. Atinge normalmente homens entre 40 a 65 anos.

### **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST's)**

– São várias as doenças classificadas como DST's e a manifestação de seus sintomas vai depender do microrganismo causador. Alguns exemplos de DST's são Tricomoníase, Herpes Genital, HPV, Clamídia, Aids, Sí-



filis e Gonorréia. Para evitar as DSTs, recomenda-se o uso de preservativo nas relações. Alguns sintomas de DST, doenças sexualmente transmissíveis no homem são: coceira no pênis, ardor, dor durante o contato íntimo; vermelhidão na glândula; corrimento com odor fétido; dor ao urinar; feridas ou pequenas lesões no pênis.

**Ginecomastia** – É o crescimento excessivo das mamas masculinas. Na maioria dos casos é assintomática, mas pode haver, principalmente, em adolescentes, massa palpável e pouca dor à palpação. A opção mais comum ao tratamento é a cirurgia.

**Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)** – É o aumento benigno do volume da próstata. Normalmente acomete homens a partir de 50 anos. Os sintomas são: dificuldade de urinar, frequência urinária diurna e noturna aumentada, urgência miccional e retenção urinária.

**HPV** – A enfermidade surge devido ao contato íntimo sem preservativo com alguém infectado pelo vírus, podendo ser transmitido durante o sexo vaginal, anal ou oral, mesmo que o parceiro não apresente sintomas. Alguns tipos de HPV podem levar ao surgimento de verrugas genitais ou desenvolvimento de câncer no pênis, ânus ou garganta. O HPV no homem e na mulher não tem uma cura definitiva, porque nem sempre o



vírus é eliminado do corpo. A vacina contra HPV no homem protege contra o surgimento de verrugas genitais e câncer anal, devendo ser tomada por indivíduos não infectados com menos de 26 anos.

**Obesidade masculina** – A obesidade está ligada a vários fatores: sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. Principais causas: sedentarismo, maior consumo de açúcar e gorduras e falta de frutas, verduras, legumes e grãos. A obesidade provoca complicações como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares (infarto do miocárdio), hipertensão arterial, gota, apneia do sono e a infertilidade.

**Osteoporose** – A doença se caracteriza pelo enfraquecimento dos ossos, acometendo principalmente homens com idade acima de 70 anos. Hoje, um terço de todas as fraturas de quadril no mundo ocorrem em homens com taxa de mortalidade até 37% no primeiro ano após a fratura. Este percentual significa duas vezes mais que a de mulheres.

**Orquiepididimite** – Inflamação do testículo e epidídimo (conduto ligado ao testículo). Pode ser causada por agentes infecciosos ou por traumatismo. Também pode ocorrer devido complicações da caxumba, pois o

vírus causador, além de instalar-se nas glândulas salivares, pode alojar-se nos testículos. Além de inflamação local, a orquiepididimite pode causar infertilidade.

**Tabagismo** – Segundo o Inca, é responsável por 30% das mortes por câncer de boca, 90% das mortes por câncer de pulmão, 25% das mortes por doença do coração, 85% das mortes por bronquite e enfisema, 25% das mortes por derrame cerebral. Além disso, está relacionado, ainda, com a impotência sexual e infertilidade masculina.



**Tumores no Testículo** – O câncer de testículo é o tumor mais prevalente nos homens jovens na idade de 15 a 35 anos de idade, apresentando alta possibilidade de cura nos tumores iniciais. São tumores que respondem bem à quimioterapia e alguns, à radioterapia. O autoexame do testículo é fundamental para o diagnóstico precoce.

**Varicocele** – Dilatação das veias do testículo. A doença é habitualmente tratada com cirurgia.

## Legislação

---

O Ministério da Saúde criou a Coordenação Nacional de Saúde dos Homens (CNSH), órgão responsável pela implementação da Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH), instituída pela Portaria nº 1.944/GM, do Ministério da Saúde, de 27 de agosto de 2009.

A atuação da Coordenação, de acordo com o Ministério, é desenvolvida a partir de cinco eixos temáticos: Acesso e Acolhimento, Saúde Sexual e Reprodutiva, Paternidade e Cuidado, Doenças prevalentes na população masculina e Prevenção de Violências e Acidentes. Conheça, a seguir, as principais leis que tratam o tema, garantindo direitos aos cidadãos.

### **Lei nº 9.797, de 06/05/1999**

Trata da obrigatoriedade da cirurgia plástica reparadora da mama pela rede de unidades integrantes do

Sistema Único de Saúde – SUS nos casos de mutilação decorrentes de tratamento de câncer.

**Lei nº 10.289, de 20/09/2001**

Institui o Programa Nacional de Controle do Câncer de Próstata.

**Lei nº 10.223, de 15/05/2001**

Altera a Lei no 9.656, de 3 de junho de 1998, dispondo sobre a obrigatoriedade de cirurgia plástica reparadora de mama por planos e seguros privados de assistência à saúde nos casos de mutilação decorrente de tratamento de câncer.

**Portaria nº 421 MS/SAS, de 26/10/2010**

Altera e atualiza a Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses/Próteses e Materiais Especiais do SUS.

**Portaria nº 1.319 MS/GM, de 05/06/2007**

Aprova diretrizes e orientações gerais para a realização do procedimento de vasectomia parcial ou completa.

**Portaria nº 1.944/GM, do Ministério da Saúde, de 27 de agosto de 2009**

Institui a Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem/PNAISH.

## **Projeto de Decreto Legislativo 1.293/13**

De autoria da ex-deputada Carmen Zanotto (PPS-SC), o projeto determina que o prazo para início do tratamento cirúrgico, quimioterápico ou radioterápico comece a partir do diagnóstico e não do registro. Conforme a Portaria 876/13, o prazo de 60 dias previsto na Lei 12.732/12 começa a contar a partir do registro do diagnóstico no prontuário do paciente. O Projeto de Decreto Legislativo 1.293/13 foi aprovado na Câmara dos Deputados no dia 7 de outubro de 2014 e seguirá para análise no Senado.

## **Instituições de Apoio**

---

Ouvidoria Geral do Sus – 136

**Disque Saúde – 0800 61 1997** (Ministério da Saúde)

ouvidoria@saude.gov.br ou pela página

[www.saude.gov.br/ouvidoria](http://www.saude.gov.br/ouvidoria)

**Associação dos Amigos do Instituto Nacional do Câncer – AMINCA**

Rua General Polidoro, 105, Rio de Janeiro – RJ

**Tel.: (21) 2295.5353 / Fax: 2295.5353**

[www.hpm.com.br/aminca.html](http://www.hpm.com.br/aminca.html)

E\_mail: [aminca@uol.com.br](mailto:aminca@uol.com.br)

**Associação de Apoio a Mulheres Portadoras de Neoplasias – AAMN**

Estrada do Guanumbi, 105 – Freguesia – Jacarepaguá - RJ

**Tel.: (21) 3414.0169**

[www.aamn.org.br](http://www.aamn.org.br) / E-mail: [contato@aaamn.org.br](mailto:contato@aaamn.org.br)

**Associação Brasileira de Assistência aos Cancerosos  
– ABAC**

Rua Magé 326 - Penha Circular – RJ

**Tel.: (21)2136-9696 / (21)2136-9729**

**Associação Brasileira de Apoio aos Pacientes de  
Câncer – Abrapac**

Av. Presidente Vargas, 418 - sala 1101/02

Centro - Rio de Janeiro - RJ

**Tel.:(21) 2223.1600 - Fax: 21- 2223.1583**

<http://www.abrapac.org.br/>

**Associação Brasileira de Defesa do Consumidor  
(PRO TESTE)**

Avenida Lúcio Costa, 6420 Térreo - Barra da Tijuca – RJ

**Tel: (21) 3906-3900**

**Centro de Transplante de Medula Óssea – CEMO**

Praça Cruz Vermelha 23 / 7º andar – Centro

**Tel.: (21) 3207-1214**

**Grupo de Apoio as Pessoas com Câncer – GAPC**

Rua 33, Vila Santa Cecília, 174 - Volta Redonda – RJ

**Tel.: (24) 3343-2014**

[www.voltaredonda.rj.gov.br](http://www.voltaredonda.rj.gov.br)



## Hospital Mário Kröeff

Rua Magé 326 - Penha Circular - Rio de Janeiro – RJ

**(21) 2260-0222 / 2136-9617**

www.mariokroeff.org.br / E-mail: info@mariokroeff.org.br

## Sociedade Brasileira de Urologia (SBU)

Rua Bambina, 153 - Botafogo - RJ

**Tel.: (21) 2246-4003 e 2246-4265**

## UNIDADES ASSISTENCIAIS DO INCA

### Hospital do Câncer I

Rua do Rezende, 124/128, Centro.

**Tel.: (21) 3207-4508**

### Hospital do Câncer II (antigo Hospital de Oncologia)

Rua Equador 831 - Santo Cristo

**Tel.: (21) 3207-2800 • Fax: (21) 3207-2899**

### Hospital do Câncer III (antigo Hospital Luiza Gomes de Lemos)

Rua Visconde de Santa Isabel 274 - Vila Isabel

**Tel.: (21) 3207-3700 • Fax: (21) 3207-3955**

**Hospital do Câncer IV (antigo CSTO)**

Rua Visconde de Santa Isabel, 274, A - Vila Isabel

**Tel.: (21) 3207-3700 • Fax (21) 3207-3956**

## **Apoio na Internet**

---

Associação pela Saúde da Próstata

– <http://www.saudedaprostata.org.br/>

Cartilha do Hospital A.C. Camargo, disponível no link

Cartilha do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (Inca), disponível no link

<http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/direitossociaisdapessoacomcancerterceiraedicao2012.pdf>

<http://www.accamargo.org.br/files/cartilhas/cartilha.pdf>

Comunidade Saúde da Próstata – <https://healthunlocked.com/saudedaprostata>

Grupo Câncer de Próstata no Facebook

– <https://www.facebook.com/groups/219379301425778/>

Instituto Oncoguia - A Voz do Paciente com Câncer

– <http://www.oncoguia.org.br/>

## FONTES BIBLIOGRÁFICAS

[HTTP://PORTALSAUDE.SAUDE.GOV.BR/](http://PORTALSAUDE.SAUDE.GOV.BR/)

<http://www.oncoguia.org.br/>

<http://portalsaude.saude.gov.br/>

<http://www.ecodesenvolvimento.org/>

<http://www2.inca.gov.br>

## **Datas Históricas**

---

### **15 de julho – Dia do Homem**

A cada três mortes de pessoas adultas no Brasil, duas são de homens. No Brasil os homens vivem, em média, sete anos menos do que as mulheres e têm mais doenças do coração, câncer, diabetes, colesterol e pressão arteriais mais elevadas. Desde 1992, o Dia do Homem é comemorado em 15 de Julho, por iniciativa da Ordem Nacional dos Escritores Brasileiros. Os objetivos principais do Dia Internacional do Homem é melhorar a saúde dos homens (especialmente dos mais jovens), melhorar a relação entre gêneros, promover a igualdade entre gêneros e destacar papéis positivos de homens.

### **19 de novembro – Dia Internacional do Homem**

A data tem o apoio da Organização das Nações Unidas (ONU) e vários grupos de defesa dos direitos

masculinos da América do Norte e do sul, Europa, África e Ásia. A data foi criada em Trinidad e Tobago, tendo como objetivos melhorar as relações de gênero, promover a igualdade de gênero, conscientizar e melhorar a saúde dos homens, seu bem estar social, emocional, físico e espiritual.

## **Novembro Azul UGT-RJ**

### **Campanha pela Saúde do Homem**

A cartilha **Campanha pela Saúde do Homem** é uma publicação da União Geral dos Trabalhadores do Estado do Rio de Janeiro (UGT-RJ).

Rua Camerino, 128, Gr. 601/602 e 702  
Centro, Rio de Janeiro, RJ, CEP 20080-010  
[www.ugtrj.com.br](http://www.ugtrj.com.br)  
Tels.: (21) 2223-2656 e 2233-7849

### **Produção Editorial**

Assessoria de Comunicação UGT-RJ

### **Edição**

Jornalista Luiza Felix

### **Web Designer**

Fábio Silva

### **Impressão**

Gráfica Viannaalves

### **Tiragem**

2 mil exemplares

